

阪神南ふれあいスポーツフェスタ2018

トレーニング & プログラムのご案内

10月14日(日)

トレーニングジム

9:00~15:00

無料開放

- ・16歳以上の方ならどなたでもOK!
- ・受付はトレーニングジムで行います。
- ・トレーニングシューズをご持参ください。

スタジオ（先着20名）

9:20~10:20	ヨガ	中西IR
10:30~11:20	ピラティス	中西IR
13:00~13:45	太極拳	松本IR
14:00~14:45	太極拳	松本IR

- ・16歳以上の方ならどなたでもOK!
- ・受付は開始時刻30分前からトレーニングジムで行います。

会議室（幼児～小学生）

9:00~9:45	モダンバレエ
10:00~10:45	